**Подвижные игры на свежем воздухе**

С Н А Й П Е Р

Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан. Команды становятся в квадраты, капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т. е. так чтобы между капитаном и командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом.

Вначале между капитаном и игроками его команды, которым по жребию досталось право начать игру, проводится два раза переброска мяча:

капитан бросает мяч в поле, ему его возвращают. Это делается для того, чтобы игроки другой команды имели время занять удобные места на площадке.

Третьим броском можно начать пятнать. Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану. Попадание не зачитывается, если мяч попал в голову. При ловле или любом другом попадании в игрока отскочивший или уроненный мяч может быть поднят. Но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его.

Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан (он может выйти на поле в любое время, но только если его команда владеет мячом). На место капитана на лицевую линию поля становится один из выбитых или находившихся в поле игрок. При выходе на площадку капитана снова делается два раза переброска, а с третьего раза уже можно пятнать. Выигрывает игру команда, выбившая с поля всех игроков противника ( включая вышедшего на поле капитана).

Вариант. Игра начинается с того, что ведущий подбрасывает мяч, и игроки, подпрыгнув, стараются рукой отбить в сторону своей команды; осаленный игрок идет за лицевую линию команды противников и остается там до тех пор, пока свои игроки не перебросят мяч ему в руки, после этого он возвращается в свою команду и наравне с другими; играют на время и результат определяют по тому, кто больше имеет пленных.

ЧЕТЫРЕ МЯЧА

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон сетки. Каждая имеет по два волейбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов (от задних линий) площадки на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поймать или поднять и как можно скорее перебросить эти мячи на сторону противника. Команда проигрывает очко, если на ее стороне оказывается три мяча. Она проигрывает очко и в том случае, когда брошенный мяч пройдет под сеткой или приземлится за пределами площадки. Игра состоит из двух-трех партий по 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводятся в игру новыми парами играющих. В ходе игры все перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

ОБГОНИ МЯЧ

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Через пять-шесть человек от того места, где он находится, одному из играющих дается волейбольный мяч. После сигнала водящего стоящие в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч по кругу, а водящий бежит в том же направлении. Он старается, обежав круг, стать на свое место раньше, чем мяч, обойдя круг, вернется в начальный круг. Если водящему удается обогнать мяч, а тот становится водящим. Мяч не разрешено перебрасывать друг другу, его можно только передавать из рук в руки.

КРУГОВАЯ ПОГОНЯ

Разбившись на две команды, игроки образуют два круга. Каждый игрок, стоящий во внутреннем круге, запоминает стоящего впереди его игрока противоположной команды. Затем по сигналу ведущего игроки, стоящие в кругах, начинают двигаться приставными шагами в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга их преследуют. Преследовать надо только впереди стоящего игрока. Ведущий считает до тридцати, потом говорит: "Стой!" - и подсчитывает осаленных. Затем команды меняются ролями.

ОДИН В КРУГЕ

Старинная, но до сих пор очень популярная игра венгерских школьников. Пятнадцать- двадцать играющих становятся в круг и перебрасывают друг другу маленький мяч. Если кто-нибудь уронит мяч, то он выходит в середину круга. Стоящие в кругу продолжают перебрасывать мяч, следя, чтобы стоящий в центре его не перехватил, а затем бросают в стоящего посередине, стараясь в него попасть. Если попадут, то отскочивший мяч ловят и снова бросают. Но если стоящий в середине перехватит мяч, он бросает в кого-нибудь из стоящих в кругу, и если попадет, то меняется с ним местами. Игра ведется в быстром темпе и очень эмоциональна.

КРУГОВОЙ ОБСТРЕЛ

Чертят круг диаметром 8 -10 метров. В него входят десять игроков - по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передается из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает - покидает площадку. Касание мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Еще одно правило находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Проводится две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников.

СКАКАЛКА-ПОДСЕКАЛКА

Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя в середину площадки, вращает ее горизонтально, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят в кругу, опираясь руками сзади, и, когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры.

Вариант. Играющие находятся в упоре лежа на руках, с опорой на колени. Толчком рук они поднимают тело от пола, пропуская скакалку под руками.

ТЯНИ В КРУГ

На земле чертят два концентрических круга - один в другом - диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу ведущего все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где разрешено находиться, или перешагнуть, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг снова берутся за руки. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

БОЙ ПЕТУХОВ

На земле чертят круг диаметром 3-4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитаны посылают по одному игроку - петуху - в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину. По сигналу ведущего петухи, прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем в середину круга идет следующая пара петухов и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петухов. Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед. Если во время выталкивания оба игрока выйдут из круга, победа никому не присуждается.

ВЫТОЛКНИ ИЗ КРУГА

На площадке чертится четыре - шесть кругов диаметром по 3 м. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах площадки лицом одна к другой. В каждой команде выбирается капитан. Капитаны посылают по одному игроку в каждый круг. Пары, находящиеся в кругах, получают по гимнастической палке. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один ее конец локтем. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победитель получает выигрышное очко. Затем в круги становятся новые пары. Команда-победительница определяется по сумме полученных очков. Проигравшим объявляется заступивший хотя бы одной ногой за черту круга. Если из круга выйдут одновременно оба игрока, очко никому не присуждается. Время соревнования пар можно ограничивать 1-2 мин.

ПОТЯГ (белорусская игра).

Участники игры выстраиваются на центральной линии (крайние). Игроки разных команд стоят через одного и обращены лицом в разные стороны. По сигналу играющие берутся под руки, образуя цепь. По второму сигналу начинают толкать и тянуть своих соперников по команде, стараясь завести за крайнюю линию. Таким образом проводится несколько попыток, по результатам которых выявляется команда-победительница.